

EJERCICIO PARA ENRAIZARSE EN LA TIERRA

Este ejercicio para enraizarse en la tierra es estupendo para realizarlo en la naturaleza, si es posible con los pies descalzos, en contacto con la tierra. Pero igualmente lo podemos practicar en nuestra casa.

- De pie, espalda recta, cuello y hombros relajados, brazos separados de los costados a la distancia de un puño, manos y dedos apuntando al suelo, rodillas flexionadas, pies abiertos, alineados con los hombros.
- Respiramos profundamente mientras realizamos un chequeo de nuestro cuerpo y nuestra mente. Vamos relajando las tensiones mentales y corporales. En cada exhalación descargamos a tierra todo aquello que no nos beneficia.
- Llevamos ahora la atención a nuestros pies.
- Nos imaginamos que de la planta de nuestros pies surgen unas gruesas raíces y visualizamos como crecen y se introducen en la corteza terrestre, atravesando las profundidades de la Tierra hasta llegar a su núcleo incandescente, donde arraigan con gran fuerza.
- Conectamos con la energía de la Tierra y sentimos como su flujo vital asciende por las raíces hasta los pies y de ahí a todo nuestro cuerpo, para darnos lo que más necesitamos en ese momento: seguridad, cuidado, prosperidad...
- Permanecemos unos minutos más, integrando las sensaciones que nos van llegando.
- Agradecemos la energía recibida.